

LIVESTRONG®

LS10.0T
LS13.0T

TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA



Read the TREADMILL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

INTRODUCTION

Congratulations and thank you for your purchase of this LIVE**STRONG**® treadmill!

Purchases of this product ensure that a minimum of $4M will go to the Lance Armstrong Foundation and the fight against cancer.

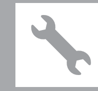
Whether your goal is to win races or simply enjoy a fuller, healthier lifestyle, a LIVE**STRONG**® treadmill can help you attain it – adding club-quality performance to your at-home workouts, with the ergonomics and innovative features you need to get stronger and healthier, faster. Because we're committed to designing fitness equipment from the inside out, we use only the highest quality components. It's a commitment we back with one of the strongest frame-to-motor warranty packages in the industry.

You want exercise equipment that offers the most comfort, the best reliability and the highest quality in its class.

LIVE**STRONG**® treadmills deliver.

The Lance Armstrong Foundation fights for the more than 25 million people around the world living with cancer today. There can be – and should be – life after cancer for more people. The Foundation's support kicks in at the moment of diagnosis, giving people the resources and support they need to fight cancer head-on. They find innovative ways to raise awareness, fund research and end the stigma about cancer that many survivors face. They connect people and communities to drive social change, and call for state, national and world leaders to help fight this disease. Anyone, anywhere can join the fight against cancer. Join them at LIVE**STRONG**.org.

ASSEMBLY



⚠ WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

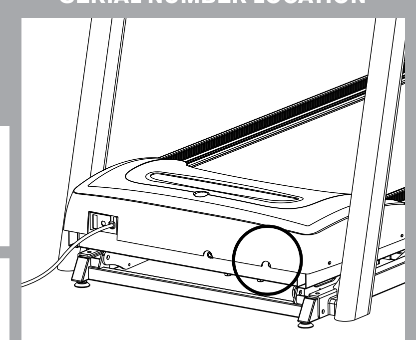
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **LIVESTRONG** ________ **TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



READING RACK

SPEAKERS

WATER BOTTLE HOLDER

GRIP PULSE HANDRAILS

SPEED/INCLINE TOGGLES

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA. IMPACTOS DE ALTA PRESIÓN PUEDEN CAUSAR DAÑO CORPORAL.

ON/OFF SWITCH

CIRCUIT BREAKER

POWER CORD

TRANSPORT WHEEL

WHEEL LOCK

ABOVE FOOT LATCH

CD/MP3 PLAYER POCKET

TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS

CONSOLE

CONSOLE FAN

SAFETY KEY PLACEMENT

CONSOLE MAST

MOTOR COVER

FOOT LOCK LATCH (UNDERNEATH DECK)

RUNNING BELT / RUNNING DECK

SIDE RAIL

ROLLER END CAP

REAR ROLLER TENSION/ADJUSTMENT BOLTS

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.



TOOLS INCLUDED:

- [ ] 6 mm T-Wrench
- [ ] 5 mm T-Wrench
- [ ] Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- [ ] 1 Console Assembly
- [ ] 2 Console Masts
- [ ] 2 Console Mast Caps
- [ ] 2 Console Mast Boots
- [ ] 2 Main Frame Boots
- [ ] 4 Hardware Bags
- [ ] 1 Safety Key
- [ ] 1 Power Cord
- [ ] 1 Heart Rate Chest Strap (LS13.0T only)
- [ ] 1 LIVE**STRONG**.COM USB Stick
- [ ] 1 USB Cover
- [ ] 1 Audio Adapter Cable
- [ ] 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is on its side. Once the banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack and assemble the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

WARNING

DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.



WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

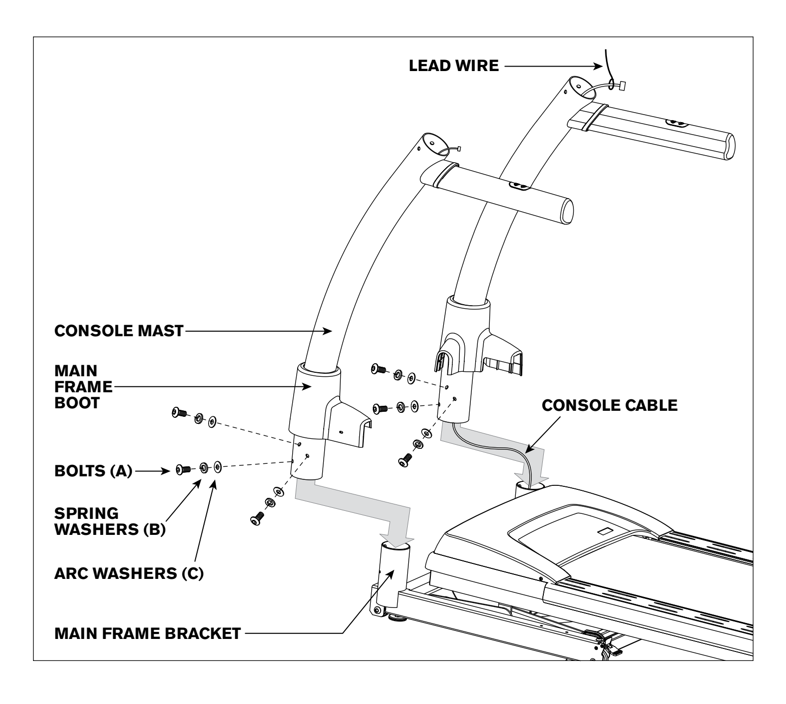
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

ASSEMBLY **STEP 1**



HARDWARE BAG 1 CONTENTS :





A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward to remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE BAG 1.**

C Slide **MAIN FRAME BOOT** up **CONSOLE MAST.** Place **RIGHT CONSOLE MAST** over **MAIN FRAME BRACKET.**

D Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST.** After pulling the **LEAD WIRE** through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard **LEAD WIRE.**

NOTE: Do not pinch **CONSOLE CABLE** when placing the mast onto the **MAIN FRAME BRACKET.**

E Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME BRACKET** using 3 **BOLTS (A)**, 3 **SPRING WASHERS (B**) and 3 **ARC WASHERS (C).**

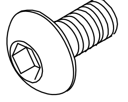
F Slide **MAIN FRAME BOOT** down over **MAIN FRAME BRACKET.**

G Repeat steps D–F on other side.

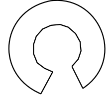
ASSEMBLY **STEP 2**



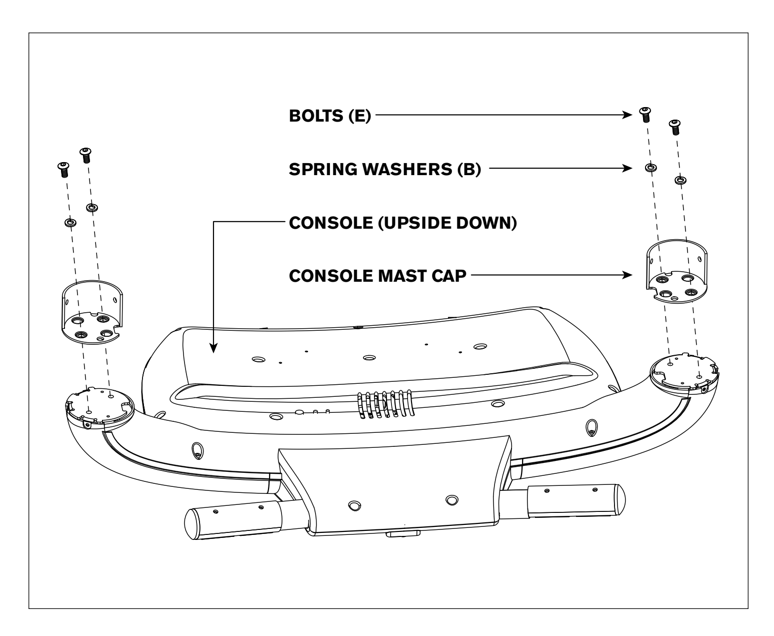
HARDWARE BAG 2 CONTENTS :



BOLT (E)
15 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
8.2 mm
Qty: 4



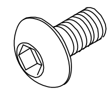
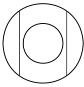
A Open **HARDWARE BAG 2.**

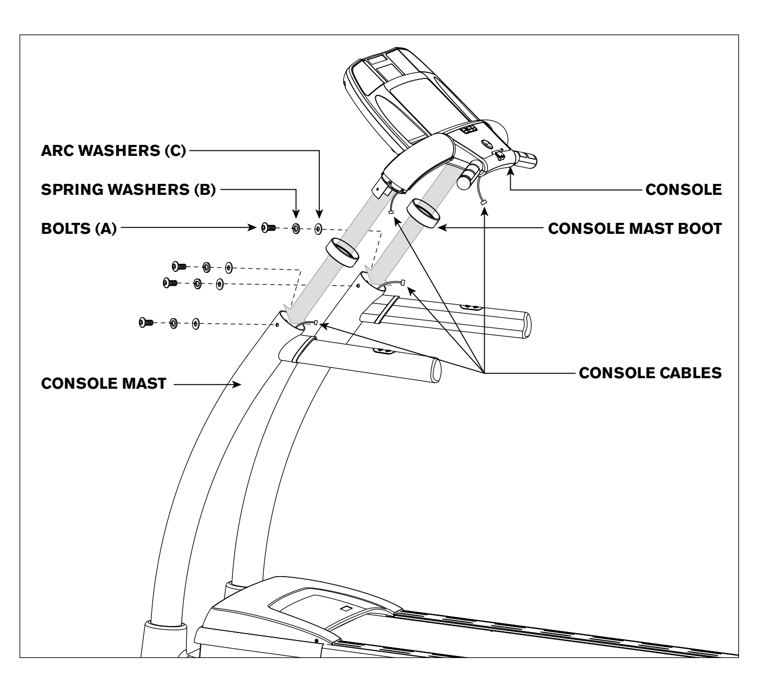
B With the **CONSOLE** upside down, attach the **CONSOLE MAST CAPS** to the **CONSOLE** using 4 **BOLTS (E)** and 4 **SPRING WASHERS (B).**

NOTE: The console mast caps are marked with an L if they are to be used on the left-hand side of the treadmill or an R if they are to be used on the right-hand side of the treadmill. If the console mast caps are assembled on the incorrect side of the treadmill, the unit will not assemble correctly.



ASSEMBLY **STEP 3**

HARDWARE BAG 3 CONTENTS :		
 **BOLT (A)** **20 mm** **Qty: 4**	 **SPRING WASHER (B)** **8.2 mm** **Qty: 4**	 **ARC WASHER (C)** **8.2 mm** **Qty: 4**



A Open **HARDWARE BAG 3**.

B Slide **CONSOLE** through the **CONSOLE MAST BOOTS**.

NOTE: Make sure the arrows on the mast rings are pointing upward towards the console when sliding into place.

C Connect **CONSOLE CABLES**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the right console mast.

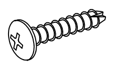
D Connect **CONSOLE** to **RIGHT CONSOLE MAST** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)**.

E Repeat on other side.

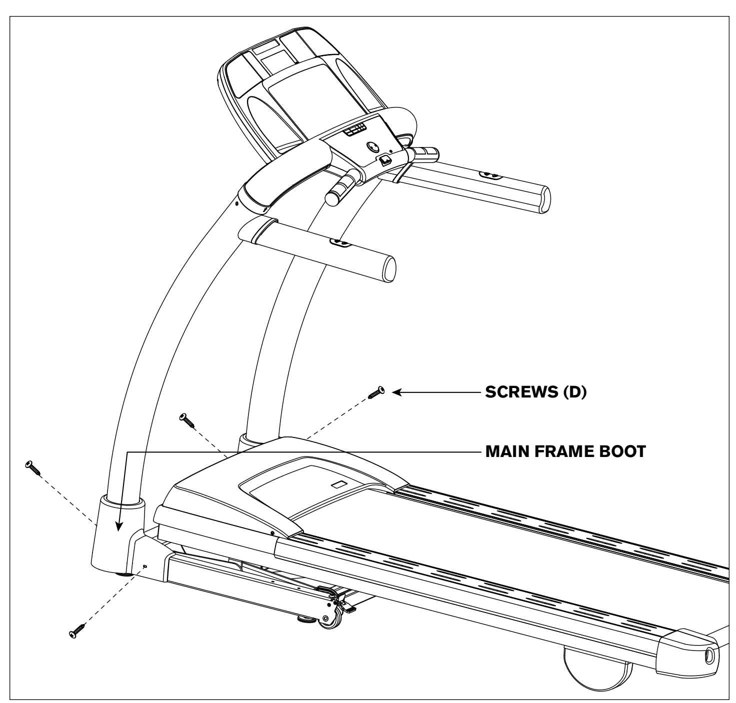
ASSEMBLY **STEP 4**







SCREW (D)
20 mm
Qty: 4



A Open **HARDWARE BAG 4**.

B Attach **MAIN FRAME BOOTS** using 4 **SCREWS (D)**.

C Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the MAINTENANCE section in the TREADMILL GUIDE.

YOU ARE FINISHED!

TREADMILL OPERATION



This section explains how to use your treadmill's console and programming. The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE TREADMILL**
- **USING THE SAFETY KEY**
- **FOLDING THE TREADMILL**
- **MOVING THE TREADMILL**
- **LEVELING THE TREADMILL**
- **TENSIONING THE RUNNING BELT**
- **CENTERING THE RUNNING BELT**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**





LIVESTRONG

LIVETRACK

TIME

8.8:8.8.

8.8.8.

• INCLINE
• CALORIES

LAST 5 WORKOUTS
SEPT 5 2008
DISTANCE 6.35

PERSONAL BEST

LAST 5 WORKOUTS

WORKOUT STATS
HOLD TO RESET

WORKOUT TOTALS

FITNESS JOURNAL SYSTEM

DISTANCE

8.8:8.8.

8.8.8.

• SPEED
• HEART RATE

WARNING!
Attach safety key clip to clothing before starting. To avoid injury, stand on the side rails before starting treadmill. Read and follow all instructions before operating. Keep children away from this equipment. Remove safety key when not in use and store out of reach of children.

CAUTION!
Consult a physician before using this equipment. Stop exercising if you feel pain, faint, dizzy or short of breath. For Consumer Use only.

CHANGE DISPLAY

SET INCLINE 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 SET SPEED

START
QUICK START

BACK ENTER

STOP
HOLD TO RESET

+
−

A B C Q

P S P

T T

U

V R

O N J G I D E F H K M L

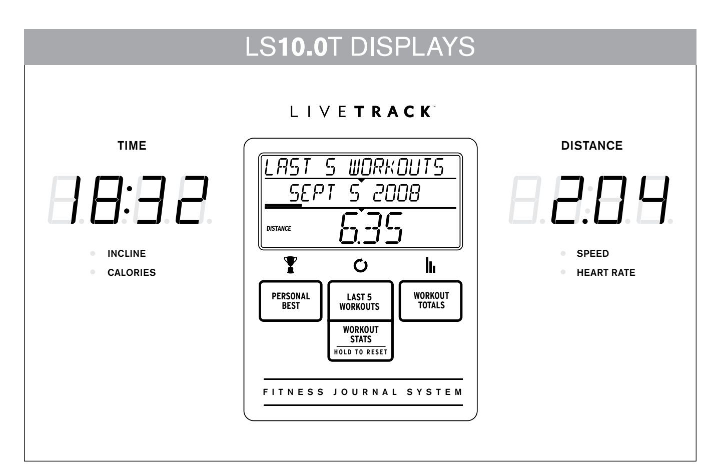
CONSOLE OPERATION

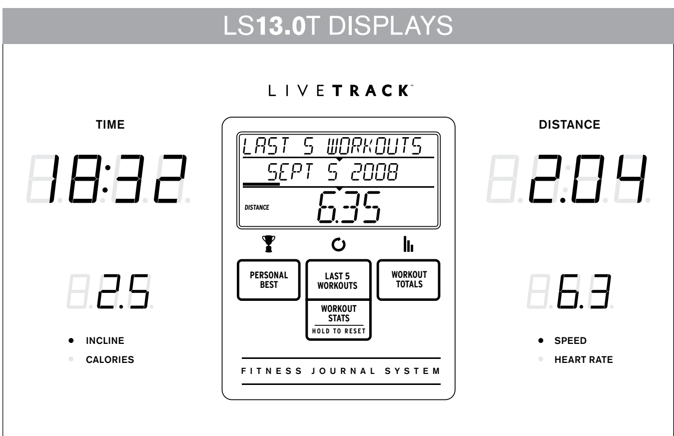


Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, calories, heart rate, speed and incline. (LS10.0T only has 2 windows.)
- **B) LIVETRACK™ LCD**: displays LIVETRACK™ fitness journal information.
- **C) LIVETRACK™ CONTROLS**: used to adjust LIVETRACK™ display settings.
- **D) START**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- **E) STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **F) PROGRAMMING BUTTON**: used to select program, level and time, and other options.
- **G) INCLINE ▲ / ▼ KEYS**: used to adjust incline in small increments (0.5% Increments).
- **H) SPEED + / - KEYS**: used to adjust speed in small increments (0.1 MPH increments).
- **I) SPEED/INCLINE QUICK KEYS**: used to reach desired speed or incline more quickly. Press SET INCLINE KEY or SET SPEED KEY to confirm.
- **J) SET INCLINE KEY**: used to confirm desired incline. Press after pressing a quick key number.
- **K) SET SPEED KEY**: used to confirm desired speed. Press after pressing a quick key number.
- **L) USB PORT**: insert USB stick here to use LIVESTRONG.COM programming.
- **M) CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.
- **N) FAN KEY**: press to turn fan on and off.
- **O) FAN**: personal workout fan.
- **P) SPEAKERS**: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- **Q) AUDIO IN JACK**: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **R) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- **S) CD/MP3 PLAYER POCKET**: used to store your MP3 player.
- **T) WATER BOTTLE POCKETS**: holds personal workout equipment.
- **U) READING RACK**: holds reading material.
- **V) SAFETY KEY POSITION**: enables treadmill when safety key is inserted.







DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LIVETRACK™ LCD DISPLAY:** When LIVETRACK™ is activated, the LIVETRACK™ information is displayed in this window. Use the four buttons underneath the display to change display information. More information is on page 20.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON.
3) Stand on the side rails of the treadmill.
4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
6) You have two options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

1) Use the PROGRAMMING BUTTON to select USER 1, USER 2 or GUEST and press ENTER.
2) Use the PROGRAMMING BUTTON, ARROW KEYS or NUMBER KEYS until you reach your desired program and press ENTER to confirm.
3) Use the PROGRAMMING BUTTON or ARROW KEYS to complete the program setup by pressing UP and DOWN and ENTER to confirm.
4) When setup is complete, press START to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “WORKOUT COMPLETE” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.



DATE AND CLOCK SETUP

1) Enter Setup mode: Press and hold the 1 and 2 buttons for 3 seconds.
2) Use the ARROW KEYS to change settings and press ENTER to confirm.
3) Settings include: Month, day, year, hour, minute, and am/pm.
4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode. Press ENTER to scroll through settings.
5) Exit setup mode: To confirm the date and time, press and hold ENTER for 3 seconds.
6) To reset: simply re-enter setup mode and adjust date and time to the correct setting.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

PROGRAM INFORMATION



1) **MANUAL**: Adjust your speed and incline manually during your workout.

2) **SPEED INTERVALS**: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed changes and segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS**: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed and incline throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed and Incline changes, segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	Speed	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Incline	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Level 2	Speed	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Incline	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Level 4	Speed	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 5	Speed	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Level 6	Speed	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Level 7	Speed	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Incline	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 8	Speed	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Incline	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 9	Speed	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Level 10	Speed	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0



4) WEIGHT LOSS: Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone. Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time		4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN	
Level 1	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

5) ROLLING HILLS: Simulates running up and down hills to improve stamina, muscle tone, and promote weight loss. Speed changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8



6) FOOT HILLS: Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

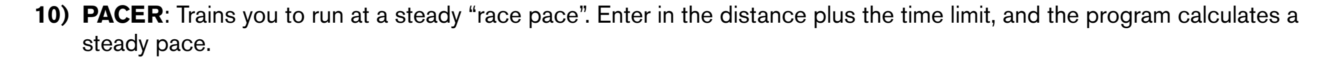
Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down	
Time	4:00 MIN				Each segment is 30 seconds															4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Level 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

7) MOUNTAIN CLIMB: A more-intense version of FOOT HILLS. Simulates a mountain ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool Down	
Time	4:00 MIN		Each segment is 30 seconds										4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Level 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Level 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Level 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Level 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Level 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Level 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Level 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Level 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Level 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0

8-9) 5K/10K: Programs that allow you to set and work toward a distance goal. Treadmill automatically adjusts incline to simulate running on an actual course. Incline changes and all segments are 0.16 Km.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down	
Distance	4:00 MIN		Each segment is 0.16 KM															4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Level 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0



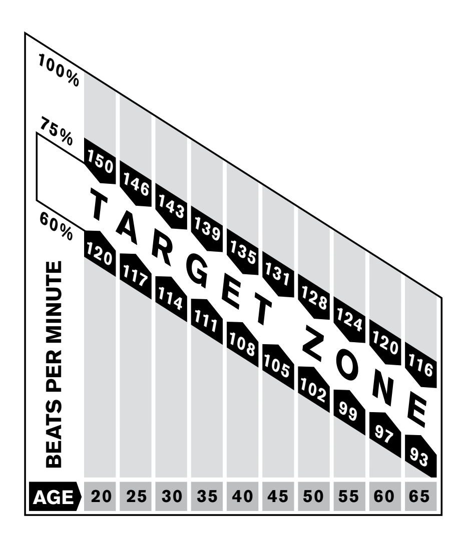
10) PACER: Trains you to run at a steady "race pace". Enter in the distance plus the time limit, and the program calculates a steady pace.



11) CUSTOM: Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific speed, incline and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal.

1) Select CUSTOM using ARROW KEYS. Press ENTER.
2) Select WEIGHT using ARROW KEY. Press ENTER.
3) Select TIME using ARROW KEYS. Press ENTER.
4) Select SPEED for segments 1 through 15 using ARROW KEYS. Press ENTER to set each segment.
5) Select INCLINE for segments 1 through 15 using ARROW KEYS. Press ENTER to set each segment.
6) Press START to begin exercising. At this time, your program has been successfully saved into memory, and can be used for future workouts.
   - While using your saved program, you are able to adjust the speed or incline, but any changes will not be saved.

12) THR ZONE (LS13.0T ONLY): Automatically adjusts incline to maintain your Target Heart Rate. Perfect for simulating the intensity of your favorite sport or everyday activity. Time-based goal. Use this chart to select your Target Heart Rate.



13) HR INTERVALS (LS13.0T ONLY): Automatically adjusts peak and valley incline levels to put you in your target heart rate work and rest intervals. Perfect for providing an intense workout with recovery bursts. Time based goal. NOTE: The heart rate function on this product is not a medical device.

LIVETRACK™ INTERACTIVE



LIVE**STRONG.COM USB PROGRAM INFORMATION**

- Track your workouts on LIVE**STRONG**.COM
- Reach your goals faster with exclusive Lance-endorsed training plans
- Stay fresh and motivated with new LIVE**STRONG**® Fitness cardio programs

SAVING WORKOUT DATA TO USB FROM YOUR TREADMILL

1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
2) Select “SAVE WORKOUT” using **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
3) Select USER 1 or 2 using the **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm. Your last 5 workouts are now transferred to the USB stick.
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is uploading.
4) After the console confirms “UPLOAD COMPLETE,” remove USB stick and replace USB protective cover.

TRANSFERRING WORKOUT DATA TO PC/MAC FROM USB

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment** to transfer your workout.

DOWNLOADING A NEW PROGRAM FROM LIVE**STRONG.COM**

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment** to download the Peter Park created, Lance’s personal trainer, programs and workout calendar.

DOWNLOADING A NEW PROGRAM TO YOUR TREADMILL

1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
2) Select “DOWNLOAD PROGRAM” using any **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
3) Select the desired program using any **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
4) Select memory slot 1 - 4 to save the desired program to. Press ENTER to confirm.
   NOTE: If memory slot is full with a previously downloaded program, it will be overwritten with the new program. Previous programs are available for download again from **http://www.livestrong.com/equipment**
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is downloading.
5) After the console confirms “DOWNLOAD COMPLETE,” remove USB stick and replace USB protective cover.



DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM LIVESTRONG.COM

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment**
   to download software updates for your console.

UPDATE TREADMILL SOFTWARE

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved information. Please save your workouts to your USB before starting the software update.

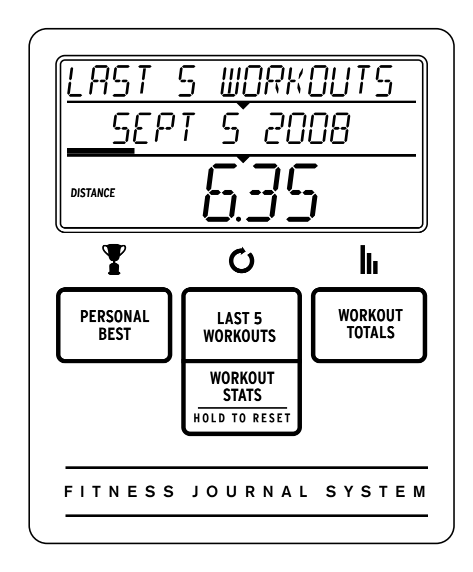
1) Turn the power switch to the OFF position (Power switch is located next to the power cord).
2) Remove the USB protective cover, insert the USB stick and safety key.
3) Turn the power switch back to the ON position.
4) Select “SOFTWARE UPDATE” using any **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
5) Remove the safety key. Press ENTER to confirm.
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is downloading.
6) After the console confirms “UPDATE COMPLETE,” press ENTER. It is now safe to remove the USB stick and replace the USB protective cover.



LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM

Congratulations! Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new treadmill is equipped with the exclusive LIVETRACK™ Fitness Journal System, you've taken an important step towards achieving your fitness goals.

LIVETRACK™ is an innovative new software program, integrated into your treadmill console, that will allow you to track your fitness progress over time, without the need for paper journals or logs. LIVETRACK™ allows you to easily compare your current workout to your personal bests or your last five workouts. With quick access to feedback like duration of workout, distance traveled, calories burned or your overall pace, you'll be able to quickly and easily see the progress you've made. You can also track your workout totals. By following your total number of workouts, distance, and calories, you'll be able to see just how far you have come. Read further to see how LIVETRACK™ can help motivate you to enhance your performance.



SETUP

To activate LIVETRACK™ fitness journal system a user MUST be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use the **ARROW KEYS** and press **ENTER** to confirm. All workout data will accumulate only for the user that is chosen. NOTE: If no user is selected data will not be tracked.

RESET

Reset all recorded information for User 1 or User 2 by selecting the user and then holding down the **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** key for 10 seconds. NOTE: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.

ACCUMULATED DATA



With the LIVETRACK™ fitness journal system, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the LIVETRACK™ buttons. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 10 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

1) **PERSONAL BEST:** allows user to scroll through and view 5 personal bests for all previous workouts. They are:
   - Best Mile – fastest time in which the user has run a mile
   - Best 5K – fastest time in which the user has run a 5K
   - Longest Workout – (time)
   - Longest Workout – (distance)
   - Calories Burned – most calories user has burned in one workout

2) **LAST 5 WORKOUTS:** allows you to view data from your previous 5 workouts. The following data from these 5 workouts can be scrolled through and viewed by pressing the **WORKOUT STATS** key:
   - Time – total time of selected workout
   - Distance – total distance of selected workout
   - Calories – total calories burned during selected workout
   - Pace (average) – average pace during selected workout
   - Elevation Gain (feet) – total elevation climbed, in feet, during selected workout

3) **WORKOUT TOTALS:** allows you to view the total accumulated workout data. Pressing the **WORKOUT TOTAL** key will allow you to scroll through the following totals:
   - Total Workouts
   - Total Distance
   - Total Calories
   - Total Time
   - Elevation Gain – total elevation climbed in feet



USING YOUR CD / MP3 PLAYER



1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.

2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.

3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY

LS10.0T = 325 lbs (147 kilograms)
LS13.0T = 350 lbs (159 kilograms)

FRAME = LIFETIME

Warranty on the frame against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not included any parts that can be removed.)

DRIVE MOTOR/ELEVATION MOTOR = LIFETIME

Warranty on the drive/elevation motors against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty.

ELECTRONICS & PARTS
LS10.0T = 3 YEARS/LS13.0T = 5 YEARS

Warranty on the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR
LS10.0T = 1 YEAR/LS13.0T = 2 YEARS

Warranty shall cover the labor cost for the repair of the device for the period specified above from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the manufacturer.
- Incidental or consequential damages. The manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair

or maintenance of the equipment. The manufacturer does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and the manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by the manufacturer.
- The manufacturer's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at the manufacturer's option, the same or comparable model.
- The manufacturer may request defective components be returned to the manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.



FRANÇAIS

INTRODUCTION

Félicitations et merci d'avoir acheté ce tapis roulant LIVE**STRONG**®.

Au moins 4 M$ de la vente de ce produit seront remis à la Lance Armstrong Foundation et la lutte contre le cancer.

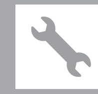
Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant LIVE**STRONG**®, de qualité professionnelle, peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties du châssis au moteur le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les tapis roulants LIVE**STRONG**® répondent aux attentes.

La Lance Armstrong Foundation lutte pour plus de 25 millions de gens dans le monde entier qui vivent aujourd'hui avec le cancer. Il devrait y avoir, et il y a la vie après le cancer pour plus de gens. La fondation est présente auprès d'eux dès qu'ils sont diagnostiqués, leur offrant le soutien et les ressources qu'ils auront besoin pour combattre le cancer de plein fouet. Elle trouve des moyens innovateurs de sensibiliser, de financer la recherche et de mettre fin au stigmate du cancer dont font face les survivants. Elle rapproche les gens et les communautés pour créer un changement social et fait appel à l'aide des chefs d'état, de la nation et du monde pour lutter contre cette maladie. N'importe qui, n'importe où peut se joindre à la lutte contre le cancer sur LIVE**STRONG**.org.

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série du tapis roulant qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, près de l'interrupteur de marche/arrêt et du cordon d'alimentation, et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM	

MODÈLE : **TAPIS ROULANT LIVESTRONG** ____________

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.





SUPPORT DE LECTURE

HAUT-PARLEURS

PORTE-BIDON

MAINS COURANTES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

INTERRUPTEURS À BASCULE DE VITESSE ET D'INCLINAISON

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA. IMPACTOS DE ALTA PRESIÓN PUEDEN CAUSAR DAÑO CORPORAL.

INTERRUPTEUR MARCHE-ARRÊT

COUPE-CIRCUIT

CORDON D'ALIMENTATION

ROULETTE DE TRANSPORT

DISPOSITIF DE BLOCAGE DE LA ROULETTE

AU-DESSUS DE LA PÉDALE DE VERROUILLAGE

LOGEMENT D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3

CLAVIER TACTILE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

CONSOLE

VENTILATEUR DE LA CONSOLE

EMPLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

MONTANT DE CONSOLE

COUVERCLE DU MOTEUR

PÉDALE DE VERROUILLAGE (SOUS LA PLATE-FORME)

BANDE/PLATE-FORME

RAIL LATÉRAL

CHAPEAU D'EXTRÉMITÉ DE ROULEAU

BOULONS DE RÉGLAGE DE LA TENSION ET DE L'ALIGNEMENT DU ROULEAU ARRIÈRE

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé à manche en T, de 6 mm
- ☐ Clé à manche en T, de 5 mm
- ☐ Tournevis

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 ensemble console
- ☐ 2 montants de console
- ☐ 2 chapeaux de montant de console
- ☐ 2 gaines de montant de console
- ☐ 2 gaines du carter
- ☐ 4 sacs de visserie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 sangle de poitrine du moniteur de fréquence cardiaque (LS13.0T uniquement)
- ☐ 1 clé USB LIVE**STRONG**.COM
- ☐ 1 capuchon du port USB
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant au silicone (pour 2 applications)

BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

PRÉ-ASSEMBLAGE



DÉBALLAGE

Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter l'unité tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée en position verticale, repliée et verrouillée. Déballer et assembler l'unité là où elle sera mise en service. Le tapis roulant emballé est équipé d'amortisseurs haute pression; il peut se déployer soudainement en cas de manutention défectueuse. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant.

⚠ AVERTISSEMENT

NE PAS ESSAYER DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT. Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. On peut enlever l'emballage plastique des montants de console.

⚠ AVERTISSEMENT

L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.

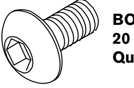
REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

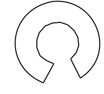


ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

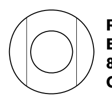
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 1 :**



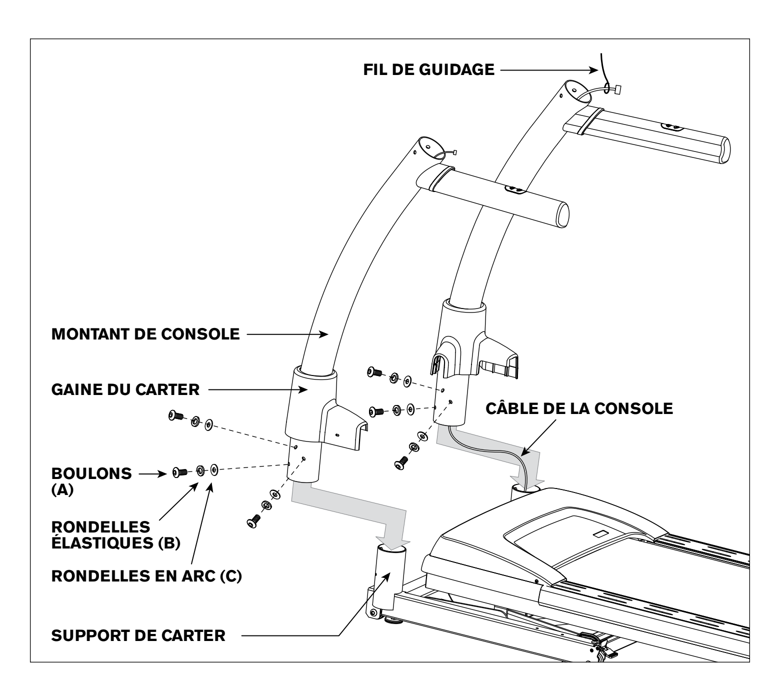
BOULON (A)
20 mm
Quantité : 6



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 6



RONDELLE EN ARC (C)
8,2 mm
Quantité : 6



A Couper les bandes de cerclage jaunes, relever la plate-forme et enlever tout objet qui se trouve sous la plate-forme.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 1**.

C Faire glisser la **GAINE DU CARTER** vers le haut sur le **MONTANT DE CONSOLE**. Placer le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** sur le **SUPPORT DE CARTER**.

D Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE** et le mettre au rebut.

REMARQUE : Ne pas pincer le **CÂBLE DE LA CONSOLE** lorsqu'on place le montant sur le **SUPPORT DE CARTER**.

E Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **SUPPORT DE CARTER** avec 3 **BOULONS (A)**, 3 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 3 **RONDELLES EN ARC (C)**.

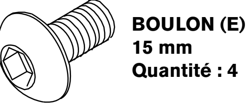
F Faire glisser la **GAINE DU CARTER** vers le bas sur le **SUPPORT DE CARTER**.

G Répéter les étapes D à F de l'autre côté.

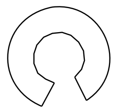
ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



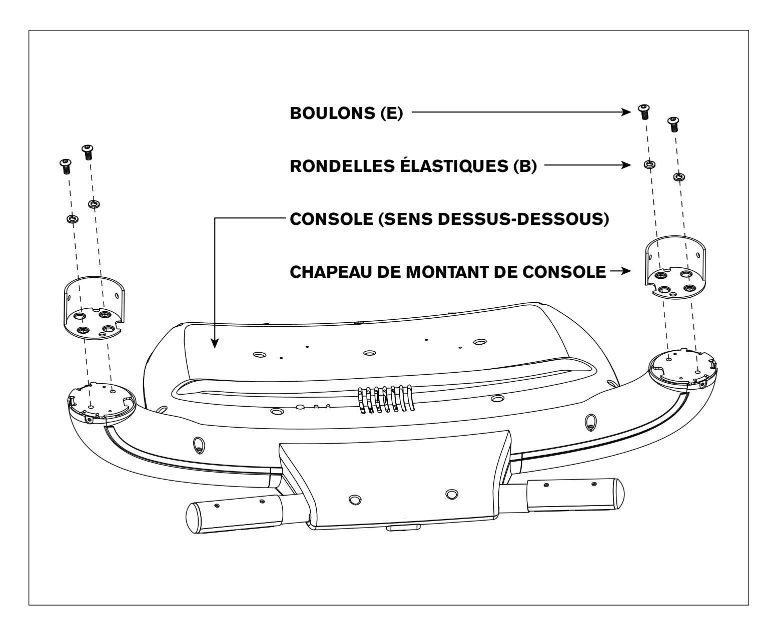
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2 :**



BOULON (E)
15 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 4



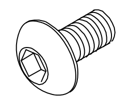
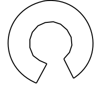
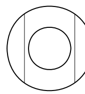
A Ouvrir le **SAC DE VISSERIE 2.**

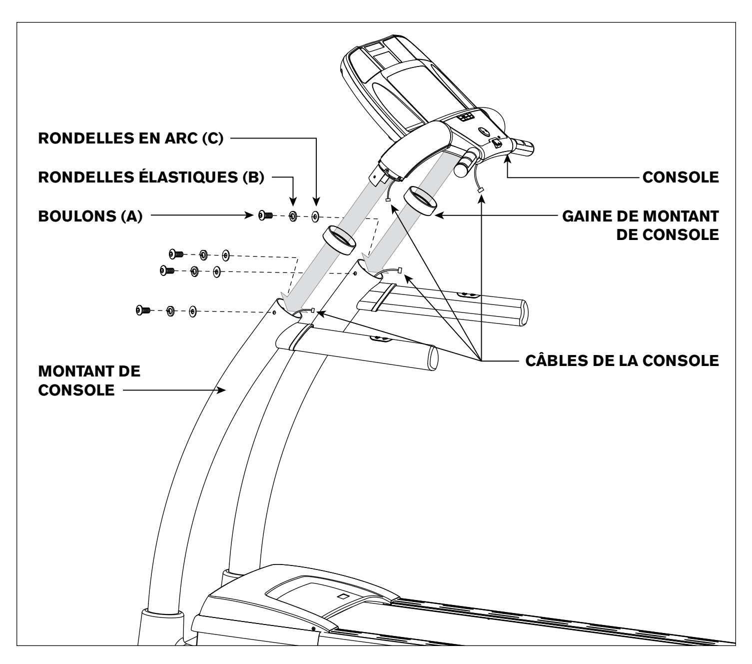
B La **CONSOLE** sens dessus-dessous, y fixer les **CHAPEAUX DE MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (E)** et 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B).**

REMARQUE : Les chapeaux de montant de console portent un L s'ils doivent être montés du côté gauche du tapis roulant ou un R s'ils doivent être montés du côté droit du tapis roulant. Si les chapeaux de montant de console sont montés du mauvais côté du tapis roulant, l'appareil ne peut être assemblé correctement.



ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 3 :**		
 **BOULON (A)** **20 mm** **Quantité : 4**	 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)** **8,2 mm** **Quantité : 4**	 **RONDELLE EN ARC (C)** **8,2 mm** **Quantité : 4**



A Ouvrir le **SAC DE VISSERIE 3**.

B Glisser la **CONSOLE** dans les **GAINES DE MONTANT DE CONSOLE**.

REMARQUE : S'assurer que les flèches des anneaux de montant pointent vers le haut en direction de la console lorsqu'on les fait glisser à leur place.

C Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE**.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage du montant de console droit.

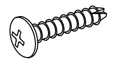
D Connecter la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE DROIT** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (C)**.

E Répéter de l'autre côté.

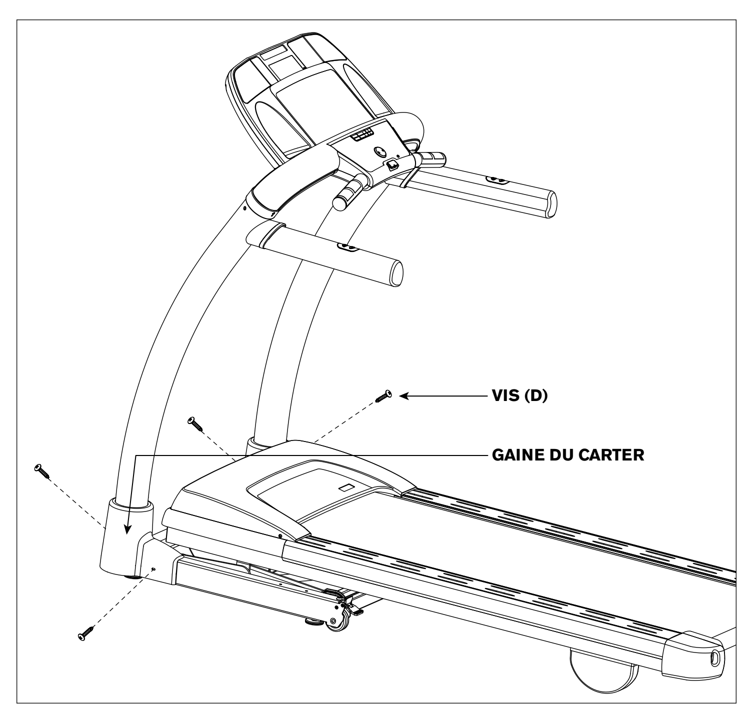
ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 4 :**



VIS (D)
20 mm
Quantité : 4



A Ouvrir le **SAC DE VISSERIE 4.**

B Fixer les **GAINES DU CARTER** avec 4 **VIS (D).**

C Avant d'utiliser le tapis roulant pour la première fois, en lubrifier la plate-forme conformément aux instructions énoncées à la section ENTRETIEN du GUIDE DU TAPIS ROULANT.

TRAVAIL TERMINÉ.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis roulant. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE DU TAPIS ROULANT comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNEMENT DE LA BANDE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**





A
B
C
Q
P
S
P
T
T
U
V
R
O
N
J
G
I
D
E
F
H
K
M
L

LIVESTRONG

LIVETRACK

TIME

8.8:8.8.

8.8.8.

• INCLINE
• CALORIES

LAST 5 WORKOUTS
SEPT 5 2008
DISTANCE 6.35

PERSONAL BEST
LAST 5 WORKOUTS
WORKOUT STATS
HOLD TO RESET
WORKOUT TOTALS

FITNESS JOURNAL SYSTEM

DISTANCE

8.8:8.8.

8.8.8.

• SPEED
• HEART RATE

⚠WARNING!
Attach safety key clip to clothing before starting. To avoid injury, stand on the side rails before starting treadmill. Read and follow all instructions before operating. Keep children away from this equipment. Remove safety key when not in use and store out of reach of children.

⚠CAUTION!
Consult a physician before using this equipment. Stop exercising if you feel pain, faint, dizzy or breath. For Consumer Use only.

CHANGE DISPLAY

SET INCLINE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
SET SPEED

START
QUICK START

BACK
ENTER

STOP
HOLD TO RESET

+
−

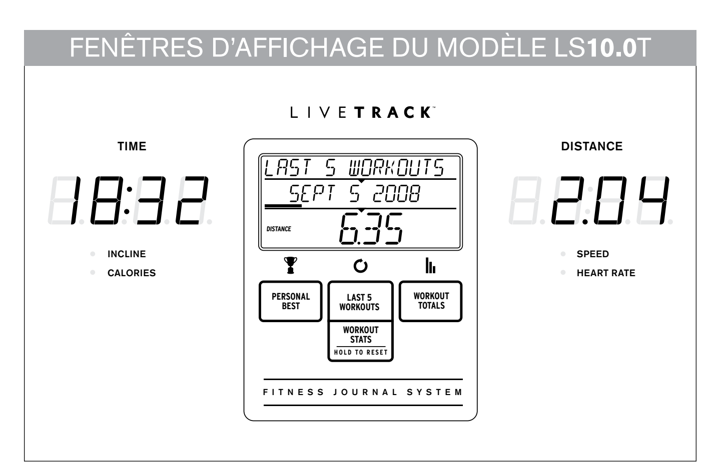
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

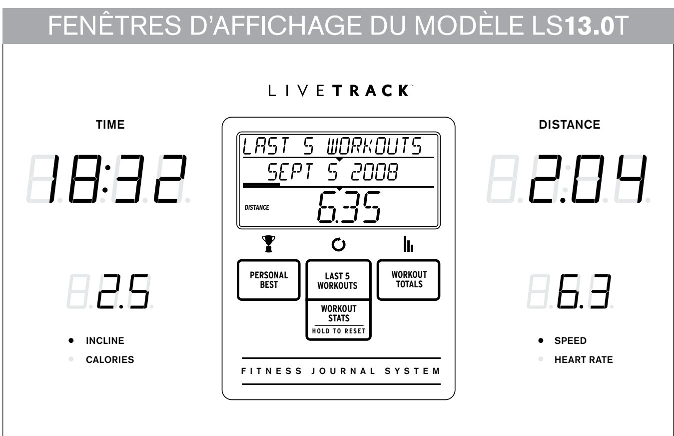
Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.



- **A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL :** Durée, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse et inclinaison. (LS10.0T n'a que 2 fenêtres.)
- **B) AFFICHEUR ACL LIVETRACK™** : Affiche les données du système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™.
- **C) COMMANDES LIVETRACK™** : Utiliser ces touches pour ajuster les réglages de l'affichage LIVETRACK™.
- **D) START (MARCHE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.
- **E) STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- **F) TOUCHE DE PROGRAMMATION :** Sert à choisir le programme, le niveau, la durée et autres options.
- **G) INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) :** Servent à régler l'inclinaison par petits incréments de 0,5 %.
- **H) SPEED + / – (TOUCHES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION DE LA VITESSE) :** Servent à régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.
- **I) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE/DE L'INCLINAISON :** Utiliser ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse ou l'inclinaison voulue. Appuyer sur la touche SET INCLINE (RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) ou SET SPEED (RÉGLAGE DE LA VITESSE) pour confirmer.
- **J) SET INCLINE (TOUCHE DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) :** Utiliser cette touche pour confirmer l'inclinaison voulue. Appuyer sur cette touche après avoir utilisé une touche de réglage rapide numérotée.
- **K) SET SPEED (TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE) :** Utiliser cette touche pour confirmer la vitesse voulue. Appuyer sur cette touche après avoir utilisé une touche de réglage rapide numérotée.
- **L) PORT USB** : insérer la clé USB ici pour exploiter le programme LIVESTRONG.COM.
- **M) CHANGE DISPLAY (CHANGEMENT D'AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour changer les paramètres d'affichage pendant une séance d'entraînement.
- **N) FAN (VENTILATEUR) :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.
- **O) VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.
- **P) HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
- **Q) PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console avec le câble adaptateur audio inclus.
- **R) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.
- **S) LOGEMENT D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un lecteur de CD/baladeur MP3.
- **T) POCHES POUR BOUTEILLE D'EAU :** Contiennent le matériel d'exercice.
- **U) SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.
- **V) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ :** Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité est insérée.







FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue durant la séance d'entraînement.
- **INCLINE (INCLINAISON) :** Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la plate-forme.
- **SPEED (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.
- **CALORIES :** Nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute (BPM). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **AFFICHAGE ACL DU LIVETRACK™ :** Lorsque le LIVETRACK™ est activé, les informations LIVETRACK™ s'affichent dans cette fenêtre. Utiliser les quatre touches situées sous l'afficheur pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 46.

POUR COMMENCER

1) S'assurer que rien n'est sur le tapis roulant ou ne risque d'en entraver le mouvement.
2) Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension.
3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements et s'assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'exercise.
5) Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Il existe deux options pour commencer une séance d'exercice :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer. Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

1) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ) et appuyer sur la touche ENTER.
2) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION, les TOUCHES FLÉCHÉES ou les TOUCHES NUMÉRIQUES jusqu'à ce qu'on atteigne le programme voulu, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION ou les TOUCHES FLÉCHÉES pour terminer le réglage du programme en appuyant sur les touches FLÉCHÉES et sur la touche ENTER pour confirmer.
4) Lorsque le réglage est terminé, appuyer sur la touche START pour commencer l'entraînement.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, les mots « WORKOUT COMPLETE » (SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT TERMINÉE) clignotent sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

1) Passage en mode de réglage : Appuyer sur les touches et 1 et 2 et les tenir pendant 3 secondes.
2) Utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES pour modifier les réglages, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Les réglages comprennent : Le mois, le jour, l'année, l'heure, les minutes, et AM/PM.
4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser ses réglages à tout moment. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
5) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.
6) Pour réinitialiser : Repasser en mode de réglage et ajuster la date et l'heure aux valeurs adéquates.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.



INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES



1) **MANUAL (MANUEL)**: Permet des changements manuels de la vitesse et de l'inclinaison en cours d'exercice.

2) **SPEED INTERVALS (INTERVALLES DE VITESSE) :** Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant et en réduisant la vitesse tout au long de la séance d'entraînement, pour faire travailler tant le cœur que les muscles. Les changements de vitesse et les segments se répètent toutes les 90 secondes et 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	Récupération	
Durée	4:00 min.		90 s	30 s	4:00 min.	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS (INTERVALLES MAXIMUM) :** Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison tout au long de la séance d'entraînement, pour faire travailler tant le cœur que les muscles. Les changements de vitesse et d'inclinaison, ainsi que les segments se répètent toutes les 90 secondes et 30 secondes.

Segment		Échauffement		1	2	Récupération	
Durée		4:00 min.		90 s	30 s	4:00 min.	
Niveau 1	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinaison	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Niveau 2	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinaison	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Niveau 3	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Niveau 4	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 5	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Niveau 6	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Niveau 7	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 8	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinaison	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 9	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Niveau 10	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

4) WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : Favorise la perte de poids en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses. Les changements de vitesse et d'inclinaison, ainsi que les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée		4:00 min.		Chaque segment dure 30 secondes.								4:00 min.	
Niveau 1	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

5) ROLLING HILLS (COLLINES) : Simule la course en montée et en descente pour accroître l'endurance, augmenter la tonicité musculaire et favoriser la perte de poids. Les changements de vitesse et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée	4:00 min.		Chaque segment dure 30 secondes.								4:00 min.	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8





6) FOOT HILLS (CONTREFORTS) : Simule l'ascension d'une colline et la descente. Ce programme aide à augmenter la tonicité musculaire et à améliorer la capacité cardiovasculaire. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération	
Durée	4:00 min.				Chaque segment dure 30 secondes.															4:00 min.	
Niveau 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

7) MOUNTAIN CLIMB (MONTAGNE) : Version plus intense de CONTREFORTS. Simule l'ascension d'une montagne et la descente. Ce programme aide à augmenter la tonicité musculaire et à améliorer la capacité cardiovasculaire. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Récupération	
Durée	4:00 min.		Chaque segment dure 30 secondes.										4:00 min.	
Niveau 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Niveau 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Niveau 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Niveau 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Niveau 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Niveau 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Niveau 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Niveau 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Niveau 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Niveau 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0
Niveau 11	1.0	2.0	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	9.0	7.5	7.0	6.5	6.0	2.0	1.0
Niveau 12	1.0	2.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.5	8.0	7.5	7.0	6.5	2.0	1.0

8-9) 5K/10K : Programmes qui permettent de se fixer un objectif de distance et de s'efforcer de l'atteindre. Le tapis roulant ajuste automatiquement l'inclinaison pour simuler une course sur un parcours réel. Les changements d'inclinaison et tous les segments correspondent à 0,16 km.

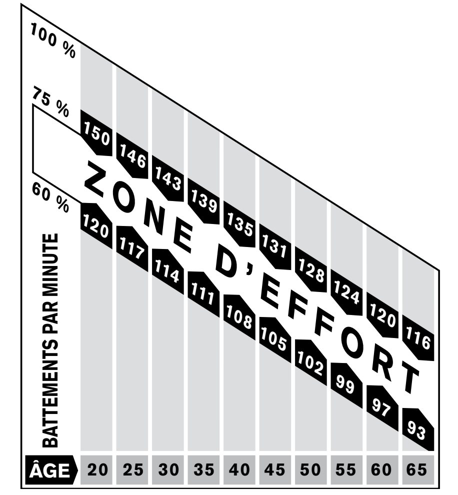
Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération	
Distance	Chaque segment correspond à 0,16 km.																		
Niveau 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

10) PACER (CHRONO-RÉGULATEUR) : Entraîne à courir à allure régulière. Lorsqu'on entre la distance et la limite de temps, le programme calcule une allure de course régulière.

11) CUSTOM (PERSONNALISATION) : Permet de créer et de réutiliser une séance d'entraînement parfaite pour répondre à une combinaison d'impératifs spécifiques de vitesse, d'inclinaison et de durée. Le nec plus ultra en matière de programmation personnalisée. Objectif de durée.

1) Choisir CUSTOM (PERSONNALISATION) à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER.
2) Choisir le POIDS (WEIGHT) à l'aide de la TOUCHE FLÉCHÉE. Appuyer sur la touche ENTER.
3) Choisir la DURÉE (TIME) à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER.
4) Choisir la VITESSE (SPEED) pour les segments 1 à 15 à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER pour régler chaque segment.
5) Choisir l'INCLINAISON (INCLINE) pour les segments 1 à 15 à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER pour régler chaque segment.
6) Appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer. À ce stade, le programme choisi a été effectivement mis en mémoire, et peut être utilisé pour de futurs entraînements.
   - En utilisant le programme mis en mémoire, on peut ajuster la vitesse ou l'inclinaison, mais aucune modification n'est mise en mémoire.

12) THR ZONE (ZONE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) (LS13.0T UNIQUEMENT) : Ajuste automatiquement l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque cible. Parfait pour favoriser l'intensité de votre sport favori ou de toute activité quotidienne. Objectif de durée. Se servir de cette fiche pour choisir votre fréquence cardiaque cible.



13) HR INTERVALS (INTERVALLES DE TRAVAIL ET DE REPOS) (LS13.0T UNIQUEMENT) : Ajuste automatiquement les niveaux d'inclinaison maximale et minimale afin de vous aider à maintenir votre fréquence cardiaque cible en passant du travail à l'intervalle de repos. Parfait pour procurer un exercice intensif avec des intervalles de repos. Objectif de durée. REMARQUE : Le cardio-fréquencemètre sur ce produit n'est pas un appareil médical.

LIVETRACK™ INTERACTIF



INFORMATIONS SUR LE PORT USB ET LIVE**STRONG.COM**

- Suivez votre entraînement sur LIVE**STRONG**.COM.
- Atteignez vos objectifs plus rapidement avec des plans d'entraînement approuvés par Lance.
- Demeurez plein d'entrain et motivé grâce aux programmes d'exercices cardiovasculaires LIVE**STRONG**®.

MISE EN MÉMOIRE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LA CLÉ USB À PARTIR DE LA CONSOLE DU TAPIS ROULANT

1) Enlever le capuchon du port USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
2) Choisir « SAVE WORKOUT » (METTRE EN MÉMOIRE L'ENTRAÎNEMENT) à l'aide des touches **+ / –** sur la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Choisir USER 1 (UTILISATEUR 1) ou USER 2 (UTILISATEUR 2) à l'aide des touches **+ / –** sur la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. Les données de vos 5 dernières séances d'entraînement sont maintenant transférées sur la clé USB.
   REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
4) Lorsque la console affiche « UPLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon du port USB.

TRANSFERT DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR UN PC OU UN MAC À PARTIR DE LA CLÉ USB

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour transférer vos données d'entraînement.

TÉLÉCHARGEMENT D'UN NOUVEAU PROGRAMME À PARTIR DE LIVE**STRONG.COM**

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour télécharger les programmes et calendrier d'entraînement conçus par Peter Park, l'entraîneur personnel de Lance.

TRANSFERT D'UN NOUVEAU PROGRAMME SUR LA CONSOLE DE VOTRE TAPIS ROULANT



1) Retirer le capuchon du port USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
2) Choisir « DOWNLOAD PROGRAM » (TÉLÉCHARGER LE PROGRAMME) en utilisant les touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Choisir le programme désiré à l'aide des touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
4) Choisir la position de mémoire 1 à 4 où le programme désiré sera sauvegardé. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. REMARQUE : Si la position de mémoire contient un programme téléchargé précédemment, ce dernier sera remplacé par le nouveau programme. Il peut par contre être téléchargé de nouveau à partir de l'adresse URL suivante : **http://www.livestrong.com/equipment**. REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
5) Lorsque la console affiche « DOWNLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon du port USB.

TÉLÉCHARGEMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE LIVE**STRONG.COM**

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour télécharger les mises à jour du logiciel sur votre console.

MISE À JOUR DU LOGICIEL SUR LA CONSOLE DU TAPIS ROULANT

REMARQUE : La mise à jour du logiciel effacera toute information sauvegardée auparavant. Sauvegarder vos données d'entraînement sur votre clé USB avant d'effectuer la mise à jour du logiciel.

1) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position OFF (ARRÊT). L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation.
2) Retirer le capuchon du port USB, insérer la clé USB et la clé de sécurité.
3) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position ON (MARCHE).
4) Choisir « SOFTWARE UPDATE » (MISE À JOUR DU LOGICIEL) à l'aide des touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER.
5) Retirer la clé de sécurité. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
   REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
6) Lorsque la console affiche « UPDATE COMPLETE » (MISE À JOUR COMPLÉTÉE), appuyer sur la touche ENTER.
   On peut maintenant retirer la clé USB et remettre en place le capuchon du port USB.



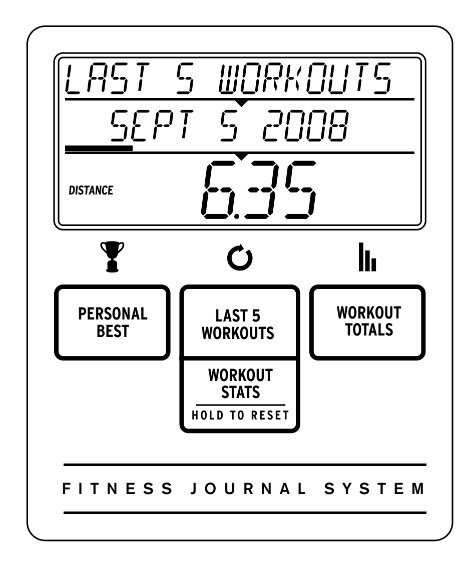
SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™

Toutes nos félicitations ! Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouveau tapis roulant équipé de LIVETRACK™, système de suivi du conditionnement physique exclusif, est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

LIVETRACK™ est un logiciel novateur, intégré à la console du tapis roulant, qui permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps, et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. LIVETRACK™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter à ses performances personnelles ou aux résultats qu'on a obtenus au cours des cinq séances d'entraînement précédentes. Un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement, la distance parcourue, le nombre de calories brûlées ou l'allure d'ensemble, on peut rapidement et facilement constater les progrès qu'on a réalisés. On peut aussi suivre la progression des totaux d'entraînement. En suivant le nombre total de séances d'entraînement, la distance et le nombre de calories, on peut savoir où on en est arrivé. Lire de la documentation pour s'informer davantage sur la manière dont LIVETRACK™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE

Pour activer le système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Pour choisir l'utilisateur 1 ou 2, utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer. Toutes les données d'entraînement ne sont cumulées que pour l'utilisateur choisi. REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est choisi, les données ne sont pas suivies.



RÉINITIALISATION

Réinitialiser toutes les informations enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en choisissant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT/ TENIR POUR RÉINITIALISER)** et en la tenant pendant 10 secondes. REMARQUE : Cette étape a un effet permanent ; elle supprime TOUTES les données préalablement cumulées pour l'utilisateur choisi.

DONNÉES CUMULÉES



Grâce au système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, les utilisateurs peuvent faire défiler leurs données cumulées en formats multiples en appuyant sur les touches LIVETRACK™. Une séance d'entraînement est mise en mémoire quand : le programme se termine, la console est mise en pause et non réactivée dans les 10 minutes qui suivent, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) **PERSONAL BEST (PERFORMANCES PERSONNELLES) :** Permet à l'utilisateur de faire défiler et de visualiser 5 des performances qu'il a réalisées au cours de toutes les séances d'entraînement précédentes :
   - Le meilleur mille – le temps le plus court qu'il a mis pour courir un mille
   - Les meilleurs 5 km – le temps le plus court qu'il a mis pour courir 5 km
   - La plus longue séance d'entraînement – (Durée)
   - La plus longue séance d'entraînement – (Distance)
   - Les calories brûlées – le plus de calories que l'utilisateur a brûlées durant une séance d'entraînement.

2) **LAST 5 WORKOUTS (LES 5 DERNIÈRES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT) :** Permet de visualiser les données des 5 séances d'entraînement précédentes. On peut faire défiler et visualiser les données ci-après de ces 5 séances en appuyant sur le touche **WORKOUT STATS (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT) :**
   - Durée – durée totale de la séance d'entraînement choisie
   - Distance – distance totale parcourue au cours de la séance d'entraînement choisie
   - Calories – nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement choisie
   - Allure (moyenne) – rythme moyen adopté pendant la séance d'entraînement choisie
   - Gain de hauteur (pieds) – hauteur totale gravie, en pieds, pendant la séance d'entraînement choisie

3) **WORKOUT TOTALS (TOTAUX D'ENTRAÎNEMENT) :** Permet de visualiser l'ensemble des données d'entraînement cumulées. En appuyant sur la touche **WORKOUT TOTALS**, on fait défiler les totaux suivants :
   - Nombre total de séances d'entraînement
   - Distance totale parcourue
   - Nombre total de calories brûlées
   - Durée totale
   - Gain de hauteur – hauteur totale gravie (en pieds)



UTILISATION D’UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3



1) Connecter le CÂBLE D’ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D’ENTRÉE AUDIO à la partie supérieure droite de la console et à la prise pour casque d’écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.

2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.

3) Enlever le CÂBLE D’ADAPTATEUR AUDIO lorsqu’on ne s’en sert pas.

4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d’écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE





POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR

LS10.0T = 147 kg (325 lb)
LS13.0T = 159 kg (350 lb)

CADRE = DURÉE DE VIE
La garantie du cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR D'ENTRAÎNEMENT/MOTEUR D'INCLINAISON = DURÉE DE VIE
La garantie des moteurs d'entraînement et d'inclinaison contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main d'œuvre ou l'installation des moteurs ne sont pas couvertes par la garantie des moteurs.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES
LS10.0T = 3 ANS/LS13.0T = 5 ANS
La garantie des composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE
LS10.0T = 1 AN/LS13.0T = 2 ANS
La garantie couvre les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes

économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut demander le retour des pièces défectueuses au fabricant après l'achèvement de la main d'oeuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones y gracias por haber comprado esta caminadora LIVE**STRONG**®!

Las compras de este producto aseguran que un mínimo de $4 millones serán asignados a la fundación Lance Armstrong y la lucha contra el cáncer.

Ya sea que su meta sea ganar carreras o simplemente disfrutar de un estilo de vida más completo y saludable, una caminadora LIVE**STRONG**® puede ayudarle a llegar a dicha meta, produciendo resultados de calidad a nivel de club deportivo en sus sesiones de ejercicio en casa, con las características ergonómicas e innovadoras que necesita para aumentar más rápidamente su fuerza y mejorar su salud. Como tenemos el compromiso de diseñar equipo completo de acondicionamiento físico, sólo usamos componentes de la más alta calidad. Es un compromiso que respaldamos con una de las mejores garantías en la industria, que cubre del bastidor al motor.

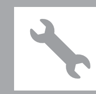
Usted requiere de equipo para hacer ejercicio cómodo, confiable y de la más alta calidad en su clase.

Las caminadoras LIVE**STRONG**® cumplen.

LIVE**STRONG**® es una marca registrada de la fundación Lance Armstrong.

La fundación Lance Armstrong lucha a favor de los 25 millones de personas en todo el mundo que en la actualidad padecen cáncer. Mucha gente puede vivir y debe vivir después de haber sufrido de cancer. La fundación inicia su participación al momento del diagnóstico, proporcionando a las personas los recursos y la asistencia que necesitan para hacerle frente al cáncer. La fundación encuentra formas innovadoras para crear conciencia, financiar investigaciones y terminar el estigma acerca del cáncer a que muchos sobrevivientes se enfrentan. La fundación crea enlaces entre personas y comunidades para impulsar el cambio social, y pide a los líderes estatales, nacionales y mundiales que ayuden a luchar contra esta enfermedad. Todos, y en todas partes, podemos unirnos a la lucha contra el cáncer. Únase a ellos en LIVE**STRONG**.org.

ENSAMBLAJE



 **ADVERTENCIA**

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la caminadora podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la caminadora, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su caminadora, que está colocado en una etiqueta blanca con un código de barras cerca del interruptor de encendido y apagado y del cable de corriente, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

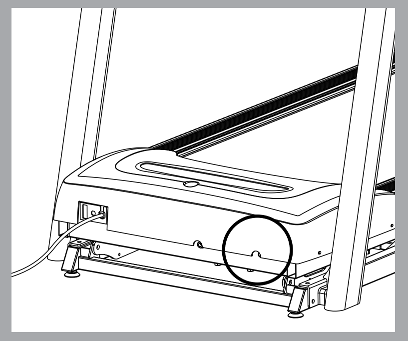
ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DE MODELO EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:

NÚMERO DE SERIE:

TM	

MODELO: **CAMINADORA LIVESTRONG** [ ]

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



» Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



ESTANTE DE LECTURA

CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE CD/MP3

BOCINAS

PANEL DE CONTROL TÁCTIL Y VENTANILLAS DE INDICADORES

CAVIDAD PARA BOTELLA DE AGUA

CONSOLA

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

VENTILADOR DE LA CONSOLA

PALANQUITAS BASCULANTES DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN

LUGAR PARA LA LLAVE DE SEGURIDAD

POSTE DE LA CONSOLA

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA. IMPACTOS DE ALTA PRESIÓN PUEDEN CAUSAR DAÑO CORPORAL.

CUBIERTA DEL MOTOR

INTERRUPTOR DE ENCENDIDO Y APAGADO

MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO CON EL PIE (BAJO LA PLATAFORMA)

CORTACIRCUITO

PLATAFORMA/BANDA PARA CORRER

CABLE DE CORRIENTE

RIEL LATERAL

RUEDITA DE TRANSPORTE

TAPA DEL EXTREMO DEL RODILLO

BLOQUEADOR DE RUEDITA

TORNILLOS DE ALINEACIÓN Y TENSIÓN DEL RODILLO POSTERIOR

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

ARRIBA DEL MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO CON EL PIE

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en T de 6 mm
- ☐ Llave en T de 5 mm
- ☐ Destornillador

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 postes de la consola
- ☐ 2 tapas de los postes de la consola
- ☐ 2 guardapolvos del poste de la consola
- ☐ 2 guardapolvos del bastidor principal
- ☐ 4 bolsas de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 correa para el pecho para el monitoreo del ritmo cardíaco (sólo el modelo LS13.0T)
- ☐ 1 dispositivo USB LIVE**STRONG**.COM
- ☐ 1 cubierta para puerto USB
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PREENSAMBLAJE



DESEMPAQUE

Coloque la caja en que viene la caminadora sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. Tenga CUIDADO al transportar y mover esta unidad. No abra la caja cuando esté colocada de costado. Una vez que haya retirado el enfajillado, no levante ni transporte esta unidad a menos que ya esté completamente ensamblada y en la posición doblada vertical, con el mecanismo de bloqueo bien fijo en la posición de cerrado. Desempaque y ensamble la unidad en el lugar en que la vaya a usar. Esta caminadora está equipada con amortiguadores de alta presión que podrían abrirse a presión si se tratan sin cuidado. Nunca sostenga ninguna parte de la estructura que produce la inclinación para levantar o mover la caminadora.



⚠ ADVERTENCIA

¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora de su embalaje mientras las instrucciones de ensamblaje no le indiquen que lo haga. Puede quitar el protector de plástico de los postes de la consola.

⚠ ADVERTENCIA

¡SI NO CUMPLE CON ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA SUFRIR LESIONES!

NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien CUALQUIERA de ellos.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.



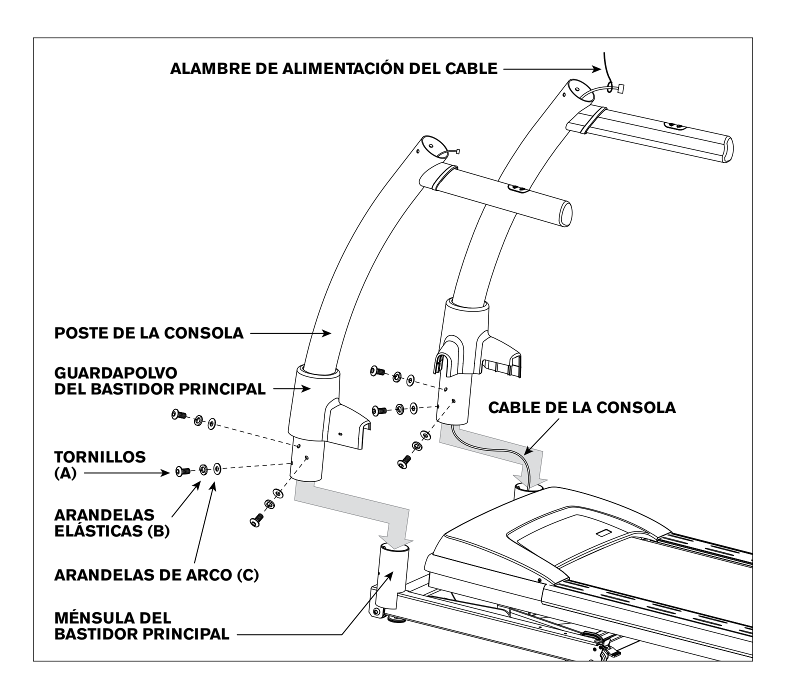
PASO 1 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 1:**









A Corte el enfajillado amarillo, levante la plataforma hacia arriba, y retire todo lo que haya debajo de la plataforma.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 1**.

C Meta el **GUARDAPOLVO DEL BASTIDOR PRINCIPAL** hacia arriba en cada uno de los **POSTES DE LA CONSOLA**. Coloque el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** sobre su **MÉNSULA** del **BASTIDOR PRINCIPAL**.

D Meta el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA**. Una vez que haya pasado todo el alambre de alimentación del cable a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA** debe quedar en la parte superior del poste. Suelte y deseche el alambre de alimentación.

NOTA: No pellizque el **CABLE DE LA CONSOLA** al colocar el poste sobre la **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.

E Fije el **POSTE DE LA CONSOLA** en su **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 3 **TORNILLOS (A)**, 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 3 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.

F Meta el **GUARDAPOLVO DEL BASTIDOR PRINCIPAL** hacia abajo sobre la **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.

G Repita los pasos D-F en el lado opuesto de la caminadora.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE



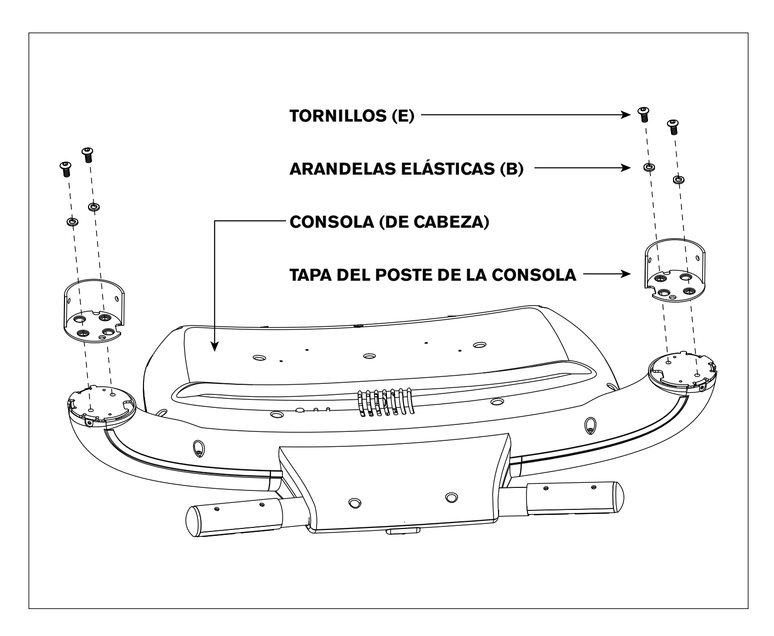
CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:**



TORNILLO (E)
15 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
8.2 mm
Cantidad: 4



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2**.

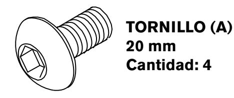
B Con la **CONSOLA** de cabeza, fije las **TAPAS DE LOS POSTES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA** con 4 **PERNOS (E)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)**.

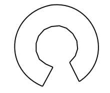
NOTA: Las tapas de los postes de la consola están marcadas con una L si se deben usar en el lado izquierdo de la caminadora, y con una R si se deben usar en el lado derecho de la caminadora. Si las tapas de los postes de la consola se instalan en el lado incorrecto de la caminadora, la unidad no queda bien instalada.

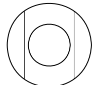


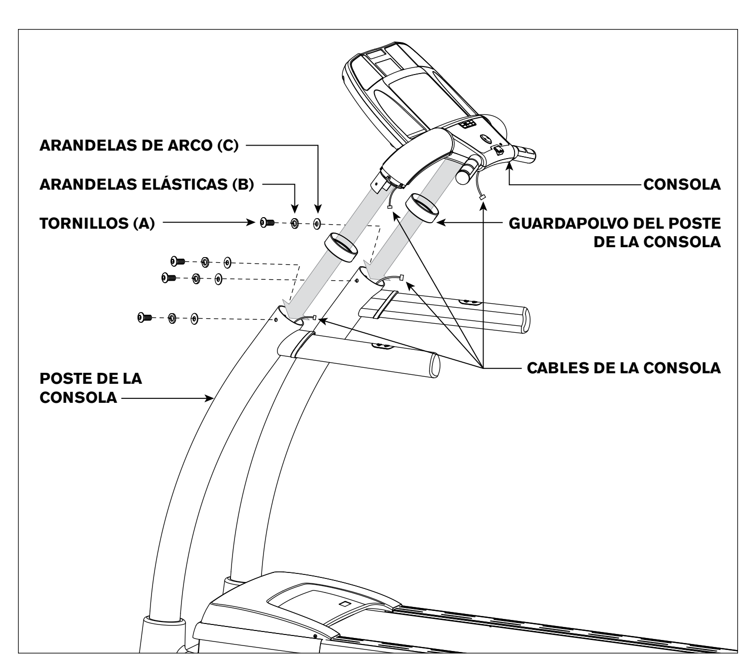
PASO 3 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 3:**









A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 3.**

B Meta la **CONSOLA** a través de los **GUARDAPOLVOS DE LOS POSTES DE LA CONSOLA.**

NOTA: Asegúrese de que las flechas en los anillos de los postes apunten hacia arriba en dirección de la consola cuando los meta en su lugar.

C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA.**

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún alambre al ensamblar el poste derecho de la consola.

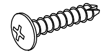
D Fije la **CONSOLA** al **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C).**

E Repita el procedimiento en el otro lado.

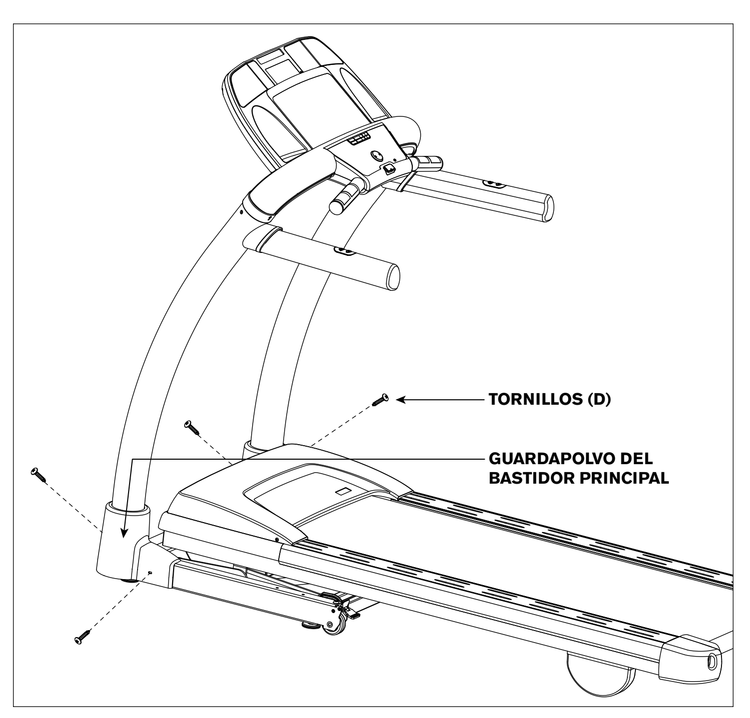
PASO 4 DE ENSAMBLAJE



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 4:**



TORNILLO (D)
20 mm
Cantidad: 4



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 4**.

B Fije los **GUARDAPOLVOS DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (D)**.

C Antes de usar la caminadora por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora de acuerdo a las instrucciones en la sección de MANTENIMIENTO en la GUÍA DEL USUARIO DE LA CAMINADORA.

¡FIN DEL ENSAMBLAJE!

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA



Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **DÓNDE COLOCAR SU CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **PARA LEVANTAR LA CAMINADORA**
- **PARA MOVER LA CAMINADORA**
- **PARA NIVELAR LA CAMINADORA**
- **PARA TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**





A B C Q

LIVESTRONG

P S P

LIVETRACK

TIME

LAST 5 WORKOUTS
SEPT 5 2008
DISTANCE 6.35

DISTANCE

PERSONAL BEST
LAST 5 WORKOUTS
WORKOUT STATS
HOLD TO RESET
WORKOUT TOTALS

INCLINE
CALORIES

SPEED
HEART RATE

FITNESS JOURNAL SYSTEM

T T

WARNING!

CAUTION!

U

CHANGE DISPLAY

SET INCLINE 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 SET SPEED

START
QUICK START

BACK ENTER

STOP
HOLD TO RESET

+
–

V R

O N J G I D E F H K M L

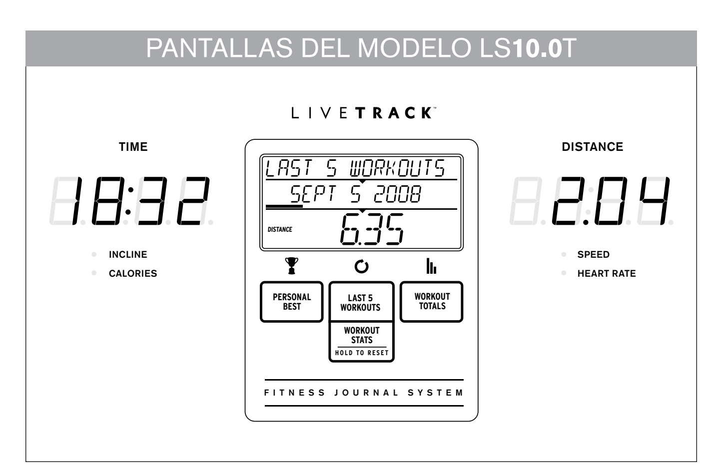
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

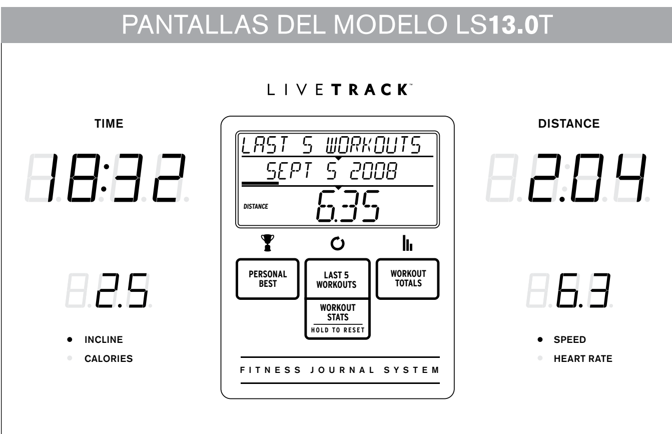
Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.



- **A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** Tiempo, distancia, calorías, ritmo cardíaco, velocidad e inclinación. (El modelo LS10.0T sólo tiene 2 pantallas.)
- **B) PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** Muestra información del registro de estado físico LIVETRACK™.
- **C) CONTROLES DE LIVETRACK™:** Se usan para ajustar las preferencias en la pantalla LIVETRACK™.
- **D) START (INICIAR):** Oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- **E) STOP (PARAR):** Oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- **F) TECLA DE PROGRAMACIÓN:** Se usa para seleccionar el programa, el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- **G) INCLINE ▲ / ▼ (TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN):** Se usan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (de 0.5%).
- **H) SPEED + / – (TECLAS DE AJUSTE DE VELOCIDAD):** Se usan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (de 0.1 millas/hr).
- **I) TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN:** Se usan para llegar a la velocidad o la inclinación deseada más rápidamente. Oprima la tecla para fijar la inclinación SET INCLINE o la tecla para fijar la velocidad SET SPEED para confirmar.
- **J) SET INCLINE (TECLA PARA FIJAR LA INCLINACIÓN):** Se usa para confirmar la inclinación deseada. Oprímala después de oprimir una de las teclas rápidas que tiene un número.
- **K) SET SPEED (TECLA PARA FIJAR LA VELOCIDAD):** Se usa para confirmar la velocidad deseada. Oprímala después de oprimir una de las teclas rápidas que tiene un número.
- **L) PUERTO USB**: Introduzca el dispositivo USB aquí para usar los programas LIVE**STRONG**.COM.
- **M) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** Oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **N) FAN (TECLA DE VENTILADOR):** Oprima para encender o apagar el ventilador.
- **O) VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- **P) BOCINAS:** Escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- **Q) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- **R) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** Conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: Cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- **S) CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE CD O DE MP3:** Úselo para colocar su reproductor de MP3.
- **T) CAVIDADES PARA BOTELLAS DE AGUA**: Sirven para colocar lo que necesite para su sesión de ejercicio.
- **U) ESTANTE DE LECTURA:** Úselo para colocar material de lectura.
- **V) RANURA PARA LA LLAVE DE SEGURIDAD:** Permite que la caminadora funcione cuando la llave de seguridad está en su lugar.







PANTALLAS

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos: segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas; indica la distancia recorrida.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Se muestra como porcentaje; indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en millas/hora; indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM); indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** Cuando se activa LIVETRACK™, aparece la información LIVETRACK™ en esta pantalla. Cambie la información por medio de las cuatro teclas que están abajo de la pantalla. Puede encontrar más información en la página 72.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya objetos en la banda que pudieran impedir el funcionamiento de la caminadora.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la caminadora.
3) Coloque los pies en los rieles laterales de la caminadora.
4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa, y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante su sesión de ejercicio.
5) Introduzca la llave de seguridad en su ranura en la consola.
6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O...

B) ELIJA UN PROGRAMA

1) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN para elegir USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO), y oprima ENTER.
2) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN, las TECLAS CON FLECHAS o las TECLAS CON NÚMEROS hasta que llegue a su programa deseado, y oprima ENTER para confirmar.
3) Con la TECLA DE PROGRAMACIÓN o con las TECLAS CON FLECHAS puede completar la configuración de su programa oprimiendo las flechas hacia ARRIBA o hacia ABAJO y ENTER para confirmar.
4) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea la frase “WORKOUT COMPLETE” y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA PONER LA FECHA Y LA HORA

1) Para ingresar al modo de configuración: oprima y sostenga oprimidas las teclas 1 y 2 durante 3 segundos.
2) Cambie las variables por medio de las TECLAS CON FLECHAS y oprima ENTER para confirmar.
3) Las variables incluyen: mes, día, año, hora, minuto, y am/pm.
4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.
6) Para cambiar la fecha y hora: simplemente vuelva a entrar al modo de configuración y ponga la fecha y la hora correctas.

PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS

Oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 3 segundos.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



1) **MANUAL**: Le permite ajustar la velocidad y la inclinación manualmente durante su sesión de ejercicio.

2) **SPEED INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD):** Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la velocidad durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. La velocidad cambia, y los segmentos se repiten cada 90 segundos y cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.		90 SEG.	30 SEG.	4:00 MIN.	
Nivel 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Nivel 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Nivel 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Nivel 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Nivel 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Nivel 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Nivel 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Nivel 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Nivel 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD Y DE INCLINACIÓN):** Mejora su fuerza, velocidad y resistencia, al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. La velocidad y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 90 segundos y 30 segundos.

Segmento		Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo		4:00 MIN.		90 SEG.	30 SEG.	4:00 MIN.	
Nivel 1	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinación	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Nivel 2	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinación	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Nivel 3	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Nivel 4	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 5	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Nivel 6	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Nivel 7	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinación	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 8	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinación	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 9	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Nivel 10	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0



4) **WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO):** Promueve el control de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación, al tiempo que le mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. La velocidad y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento	
Tiempo		4:00 MIN.		Cada segmento dura 30 segundos								4:00 MIN.	
Nivel 1	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Nivel 2	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivel 3	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Nivel 4	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivel 5	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivel 6	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Nivel 7	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivel 8	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivel 9	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivel 10	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

5) **ROLLING HILLS (SUCESIÓN DE COLINAS):** Simula subir y bajar colinas corriendo para mejorar la resistencia, el tono muscular, y le ayuda a controlar su peso. La velocidad cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.		Cada segmento dura 30 segundos								4:00 MIN.	
Nivel 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Nivel 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivel 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Nivel 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivel 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivel 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Nivel 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivel 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivel 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivel 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8



6) FOOT HILLS (COLINAS LEVES): Simula subir y bajar colinas leves. Este programa le ayuda a tonificar los músculos y a mejorar su resistencia cardiovascular. La inclinación cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.				Cada segmento dura 30 segundos															4:00 MIN.	
Nivel 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivel 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

7) MOUNTAIN CLIMB (ESCALADA DE MONTAÑA): Una versión más intensa del programa FOOT HILLS (COLINAS LEVES). Simula el ascenso y descenso de una montaña. Este programa le ayuda a tonificar los músculos y a mejorar su resistencia cardiovascular. La inclinación cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.		Cada segmento dura 30 segundos										4:00 MIN.	
Nivel 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Nivel 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Nivel 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Nivel 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Nivel 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Nivel 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Nivel 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Nivel 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Nivel 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Nivel 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0

8-9) 5K/10K: Programas que le permiten establecer y esforzarse en alcanzar una meta de distancia. La caminadora ajusta en forma automática la inclinación para simular una carrera en una pista real. La inclinación cambia, y todos los segmentos son de 0.16 km.

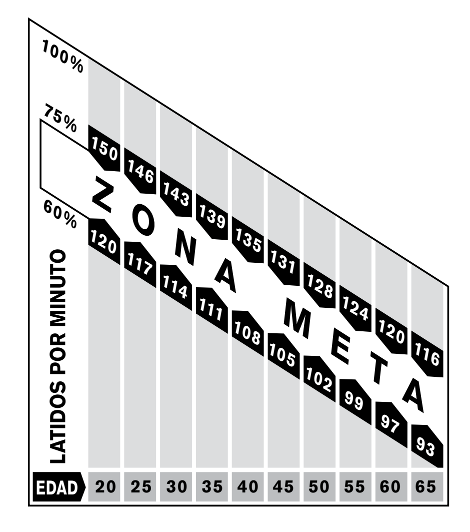
Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Enfriamiento	
Distancia	4:00 MIN.		Cada segmento es de 0.16 KM															4:00 MIN.	
Nivel 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivel 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

10) **PACER (RITMO DE CARRERA):** Le entrena a correr a un ritmo constante de carrera. Ingrese la distancia más el límite de tiempo, y el programa calcula un ritmo constante.

11) **CUSTOM (PERSONALIZADO):** Le permite crear y volver a usar una sesión de ejercicio perfecta para usted, con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo mejor en programación personalizada. La meta se basa en el tiempo.

    1) Seleccione CUSTOM (PERSONALIZADO) por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER.
    2) Seleccione WEIGHT (PESO) por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER.
    3) Seleccione TIME (TIEMPO) por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER.
    4) Seleccione SPEED (VELOCIDAD) para los segmentos del 1 al 15 por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER para configurar cada segmento.
    5) Seleccione INCLINE (INCLINACIÓN) para los segmentos del 1 al 15 por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER para configurar cada segmento.
    6) Oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. En este momento, su programa ha sigo guardado con éxito en la memoria, y puede ser usado para futuras sesiones de ejercicio.
        - Mientras use el programa que ya ha guardado, usted puede ajustar la velocidad o la inclinación, pero estos cambios no se guardan.

12) **THR ZONE (ZONA META DE RITMO CARDÍACO) (SÓLO EL MODELO LS13.0T):** Automáticamente ajusta la inclinación para mantener su meta de ritmo cardíaco. Perfecto para simular la intensidad de su deporte favorito o su actividad diaria. La meta se basa en el tiempo. Use esta tabla para seleccionar su meta de ritmo cardíaco.



13) **HR INTERVALS (INTERVALOS DE RITMO CARDÍACO) (SÓLO EL MODELO LS13.0T):** Automáticamente ajusta niveles de inclinación de cimas y valles para ponerlo en su ritmo cardíaco meta, en intervalos de esfuerzo y de reposo. Perfecto para producir una sesión de ejercicio intenso con momentos de recuperación. La meta se basa en el tiempo. NOTA: La función de ritmo cardíaco en este producto no es la de un aparato médico profesional.



LIVETRACK™ INTERACTIVO



INFORMACIÓN SOBRE EL PUERTO USB Y LIVE**STRONG.COM**

- Dé seguimiento a sus sesiones de ejercicio en LIVE**STRONG**.COM
- Alcance sus metas más rápidamente con los exclusivos planes de entrenamiento aprobados por Lance
- Manténgase al día y motivado con los nuevos programas cardiovasculares de estado físico LIVE**STRONG**®

PARA GUARDAR DATOS A SU DISPOSITIVO USB DESDE SU CAMINADORA

1) Retire la cubierta protectora para el puerto USB y meta su dispositivo USB.
2) Seleccione “SAVE WORKOUT” (para guardar la sesión de ejercicio en la memoria) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
3) Seleccione USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar. Sus últimas 5 sesiones de ejercicio quedan transferidas al dispositivo USB.
   NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo transferida.
4) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser transferida “UPLOAD COMPLETE,” saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora para el puerto USB.

PARA TRANSFERIR DATOS DE SU SESIÓN DE EJERCICIO A UNA COMPUTADORA PC O MAC DESDE SU DISPOSITIVO USB

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para transferir su sesión de ejercicio.

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA DE LIVE**STRONG.COM**

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para descargar los programas y el calendario de sesiones de ejercicio creados por Peter Park, el entrenador personal de Lance.

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA A SU CAMINADORA

1) Retire la cubierta protectora para el puerto USB y meta su dispositivo USB.
2) Seleccione “DOWNLOAD PROGRAM” (DESCARGAR UN PROGRAMA) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
3) Seleccione el programa deseado por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
4) Seleccione un espacio de memoria del 1 al 4 donde guardar el programa deseado. Oprima ENTER para confirmar.
   NOTA: Si el espacio de memoria está lleno con un programa que haya descargado previamente, el nuevo programa toma el lugar del programa anterior. Los programas anteriores siguen estando disponibles para ser descargados de nuevo de **http://www.livestrong.com/equipment**
   NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.
5) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser descargada “DOWNLOAD COMPLETE,” saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora para el puerto USB.



PARA DESCARGAR UNA ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE DE LIVE**STRONG.COM**

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para descargar actualizaciones de software para su consola.

PARA ACTUALIZAR EL SOFTWARE DE SU CAMINADORA

NOTA: Al actualizar su versión de software se borra toda la información previamente guardada. Guarde sus sesiones de ejercicio en su dispositivo USB antes de iniciar la actualización de software.

1) Coloque el interruptor de encendido y apagado en la posición de apagado OFF (este interruptor se encuentra junto al cable de corriente).
2) Retire la cubierta protectora para el puerto USB, meta su dispositivo USB y la llave de seguridad.
3) Coloque el interruptor de encendido y apagado en la posición de encendido ON.
4) Seleccione “SOFTWARE UPDATE” (ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
5) Saque la llave de seguridad. Oprima ENTER para confirmar.
   NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.
6) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la actualización ha terminado “UPDATE COMPLETE,” oprima ENTER. Ahora puede sacar su dispositivo USB sin problemas y volver a poner la cubierta protectora para el puerto USB.



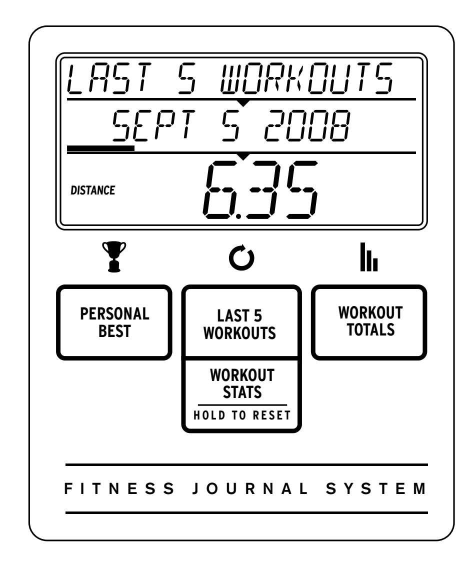
SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™

¡Felicitaciones! Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio, en promedio alcanzan mejor éxito que aquellos que no lo hacen. Ya que su caminadora está equipada con el exclusivo sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted ha tomado un paso muy importante para alcanzar sus metas en cuanto a su estado físico.

LIVETRACK™ es un nuevo e innovador programa de software, integrado en la consola de su caminadora, que le permite dar seguimiento a su estado físico al paso del tiempo, sin necesidad de llevar el control en papel. LIVETRACK™ le permite comparar con facilidad los resultados de su sesión de ejercicio actual contra los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, o contra sus últimas cinco sesiones de ejercicio. Con acceso rápido a información tal como duración de una sesión de ejercicio, distancia recorrida, calorías quemadas o su ritmo de carrera en general, usted puede ver su progreso rápida y fácilmente. También puede dar seguimiento a sus totales de ejercicio. Dando seguimiento a su número total de sesiones de ejercicio, de distancia, y de calorías, podrá ver cuánto ha progresado. Lea más adelante para ver cómo LIVETRACK™ puede ayudarle a estar motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER** para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.



PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** durante 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

DATOS ACUMULADOS



Con el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted puede circular por los datos acumulados en múltiples formatos con sólo oprimir las teclas de LIVETRACK™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 10 minutos, o se oprime y se mantiene oprimido la tecla de paro STOP para poner en ceros la consola.

1) **PERSONAL BEST (RESULTADOS MÁXIMOS PERSONALES):** Le permite al usuario circular por los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio anteriores y verlos. Estos resultados son:
   - Best Mile (Mejor milla) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido una milla
   - Best 5K (Mejor 5K) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido 5K
   - Longest Workout (Sesión más larga) – tiempo
   - Longest Workout (Sesión más larga) – distancia
   - Calories Burned (Calorías quemadas) – mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio

2) **LAST 5 WORKOUTS (ÚLTIMAS 5 SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede circular por los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio y verlos con sólo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS**:
   - Time (Tiempo) – tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
   - Distance (Distancia) – distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada
   - Calories (Calorías) – número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio seleccionada
   - Pace (Ritmo) (promedio) – ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
   - Elevation Gain (Elevación total) (en pies) – elevación total escalada, en pies, durante la sesión de ejercicio seleccionada

3) **WORKOUT TOTALS (TOTALES DE SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS** usted puede circular por los siguientes totales:
   - Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
   - Total Distance (Distancia total)
   - Total Calories (Calorías totales)
   - Total Time (Tiempo total)
   - Elevation Gain (Elevación total) – elevación total escalada, en pies



PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3



1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO, que incluimos, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado derecho superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.

2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.

3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.



4) Si no quiere usar las BOCINAS de la caminadora, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO

LS10.0T = 147 kg (325 lb)
LS13.0T = 159 kg (350 lb)

BASTIDOR = DE POR VIDA
Garantía de por vida del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

MOTOR DE TRANSMISIÓN/MOTOR DE ELEVACIÓN = DE POR VIDA
Garantía de por vida de los motores de transmisión y de elevación contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación de los motores está cubierta por la garantía de los motores.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS
LS10.0T = 3 AÑOS/LS13.0T = 5 AÑOS

Garantía de los componentes electrónicos, el terminado y todas las piezas originales durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA
LS10.0T = 1 AÑO/LS13.0T = 2 AÑOS

La garantía deberá cubrir los costos de mano de obra de las reparaciones al aparato durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o resultantes. El fabricante no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la

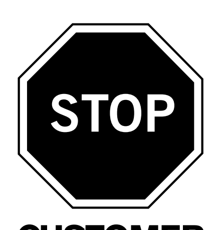
reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.

- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que el fabricante lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. El fabricante no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- El fabricante debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación del fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que el fabricante o sus proveedores reacondicionen a un “estado equivalente al nuevo” como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.





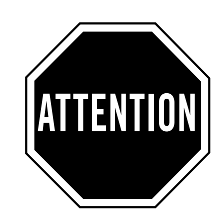
CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA CAMINADORA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.



1-877-LIV-STNG
comments@livestrongfitness.com
www.livestrongfitness.com

LIVESTRONG® Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527